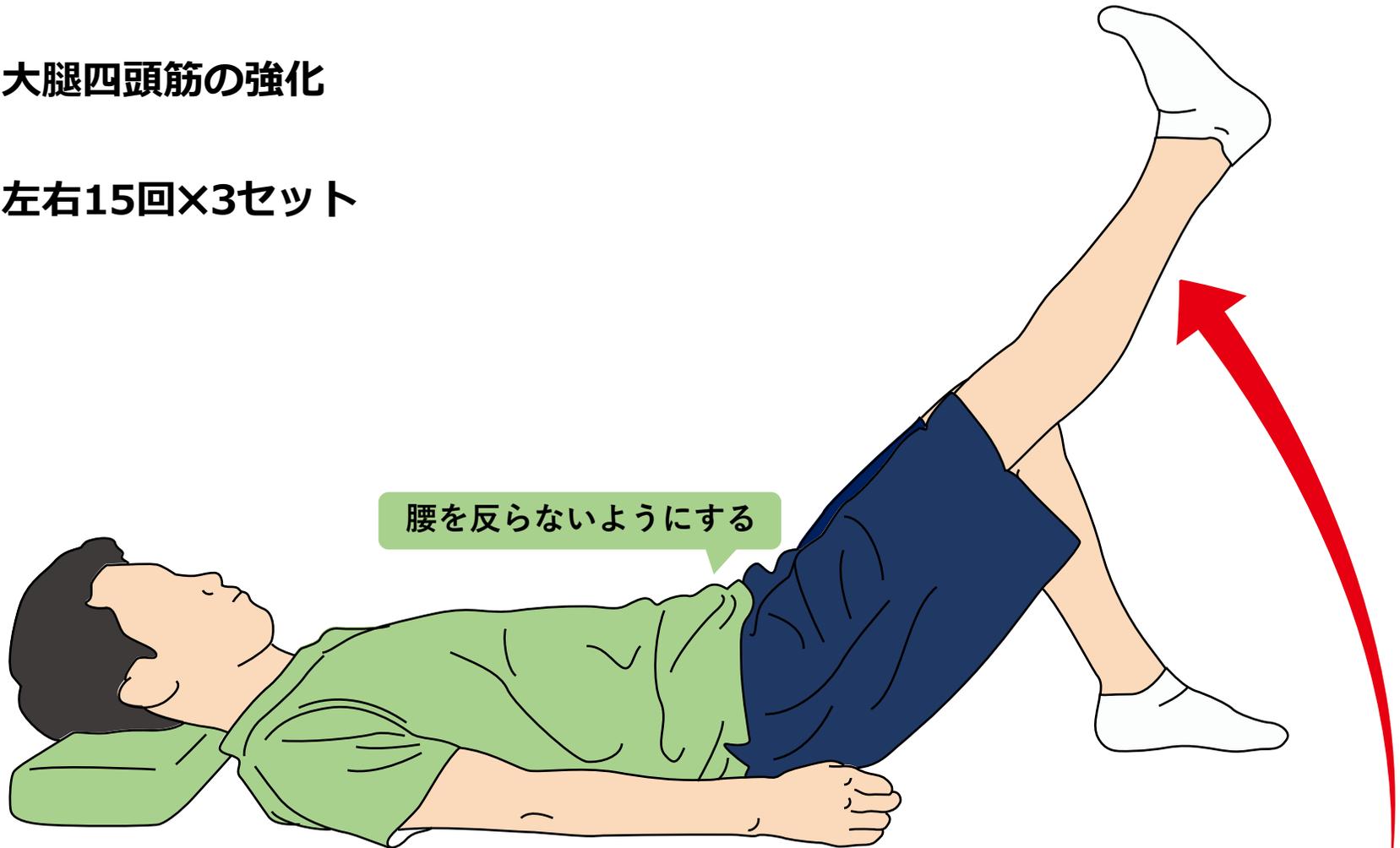


下肢挙上運動 (SLR)

目的 大腿四頭筋の強化

回数 左右15回×3セット



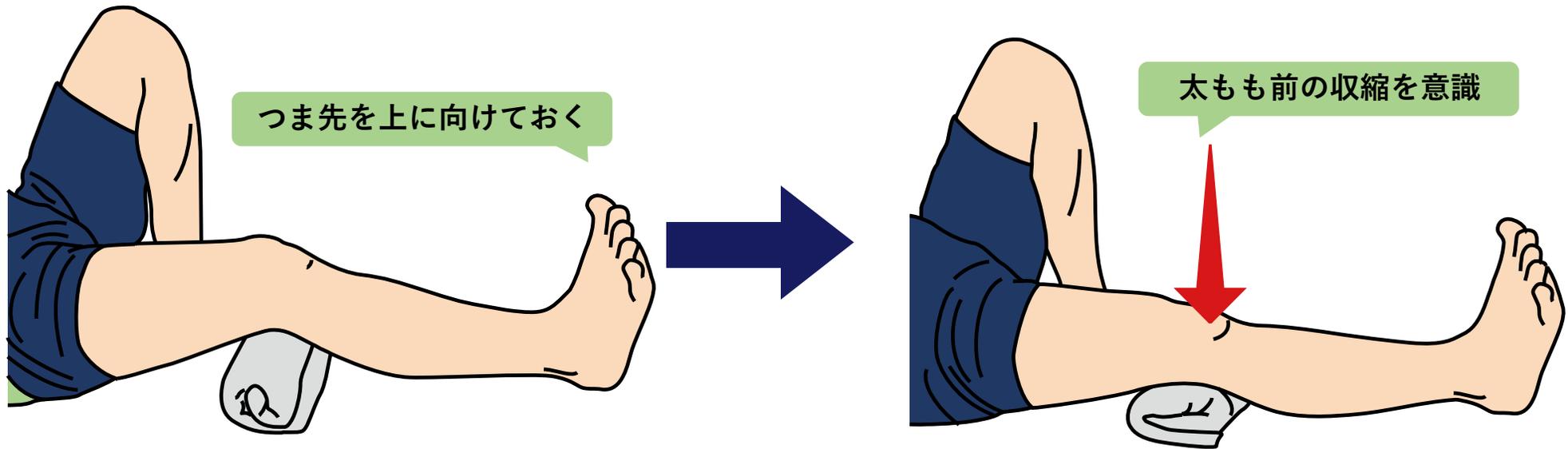
①膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします

※腰痛予防のため、反対側の下肢は膝関節を曲げます

タオル潰し (パテラセツティング)

目的 大腿四頭筋の強化

回数 左右15回×3セット



① 膝関節の下に巻いたタオルを挟みます

② 膝関節を伸ばし、膝裏でタオルを押し潰すように力を入れます

大腿四頭筋ストレッチ

目的 大腿四頭筋のストレッチ

回数 左右15回×3セット



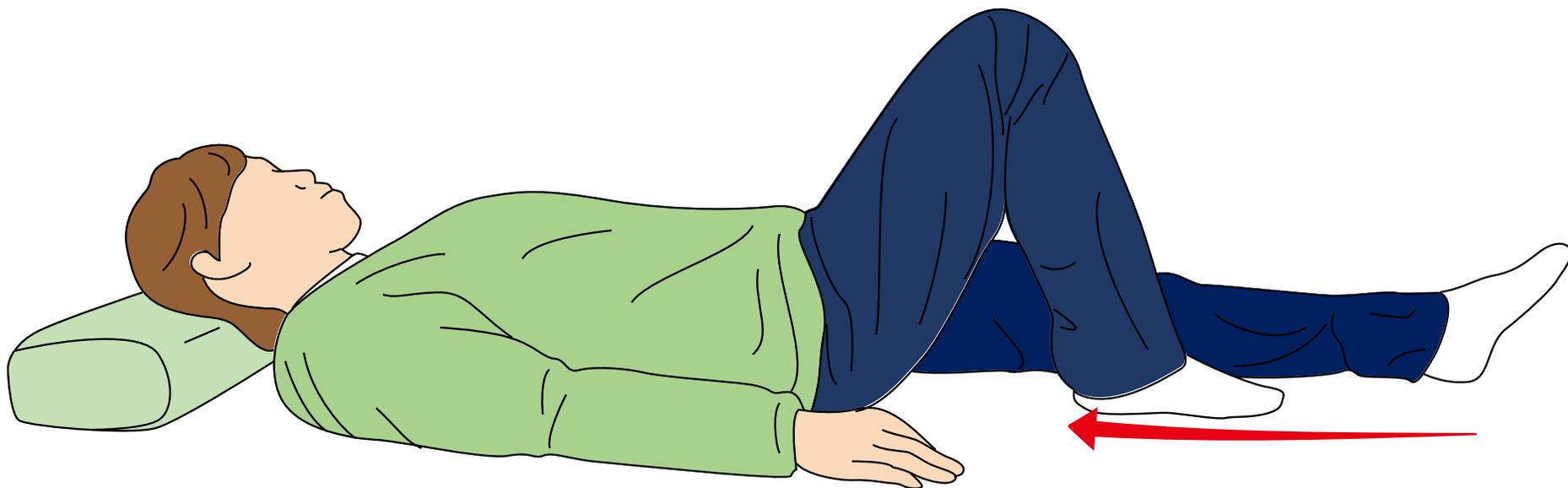
①長座位で片膝を曲げて体をゆっくり後方に倒していきます

膝立て運動

目的 膝関節の可動域向上

回数 左右15回×3セット

背中が後ろに反れないように。

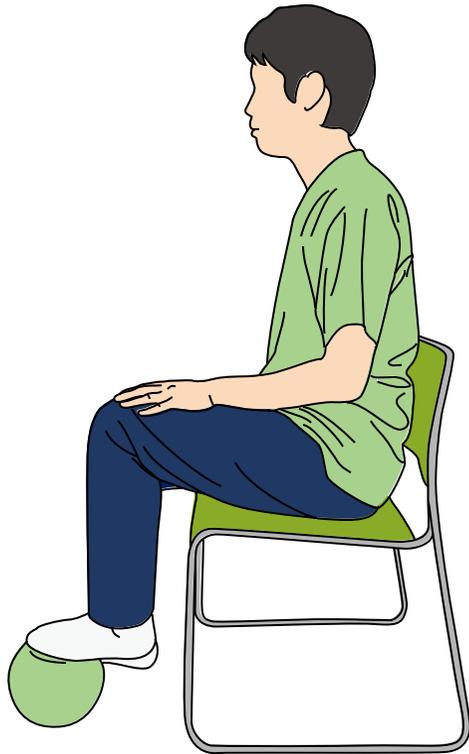


① 仰向けで足裏を滑らせながら膝を立てていきます

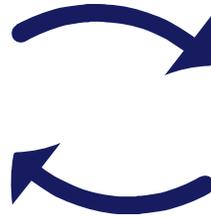
ボール転がし

目的 膝関節の可動域向上

回数 左右15回×3セット



ボールに体重を乗せながら



- ①ボールの上に足を乗せ
つま先から踵までボールを前後に動かします

膝曲げ運動：うつ伏せ

目的 ハムストリングスの筋力強化

回数 左右15回×3セット

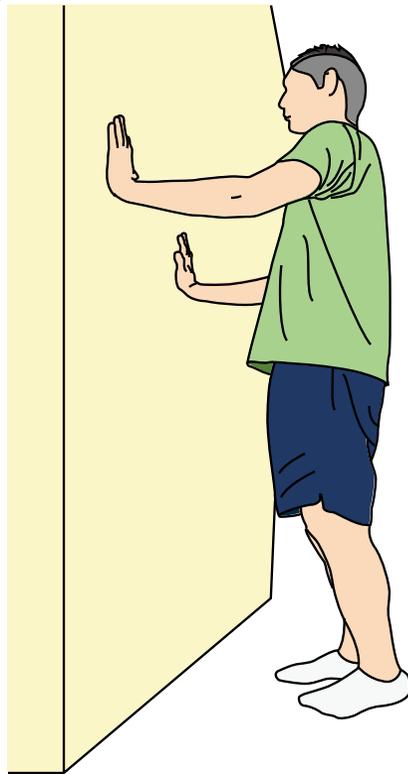


① うつ伏せで膝を曲げる動作を繰り返します

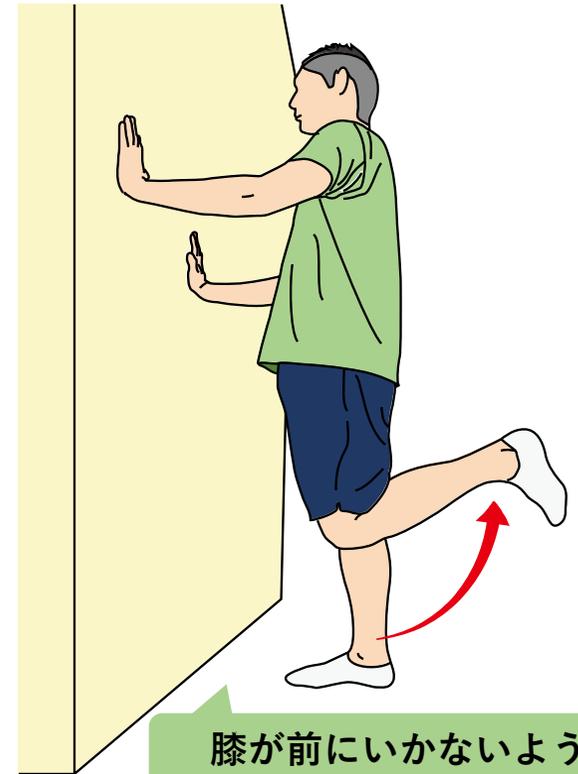
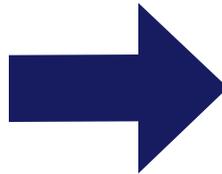
膝曲げ運動：立位

目的 ハムストリングスの筋力強化

回数 左右15回×3セット



背中が後ろに反れないように



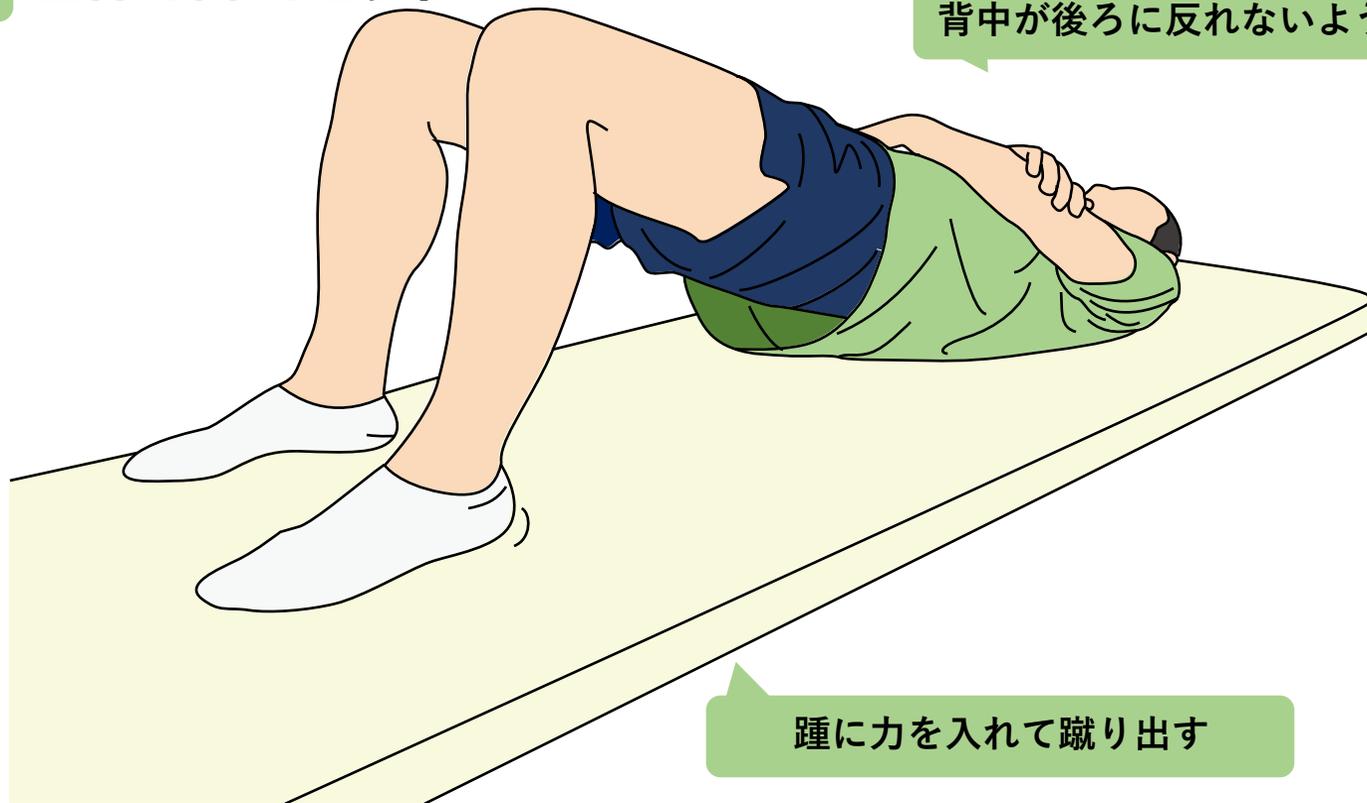
膝が前にいかないように

① 立ったまま手を壁につき、片方の膝を曲げ伸ばしします

両脚ブリッジ

目的 大臀筋、腹筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット



①両腕を胸に前で組んで両膝を立てます

②息を止めずにお尻を持ち上げます

ディープスクワット

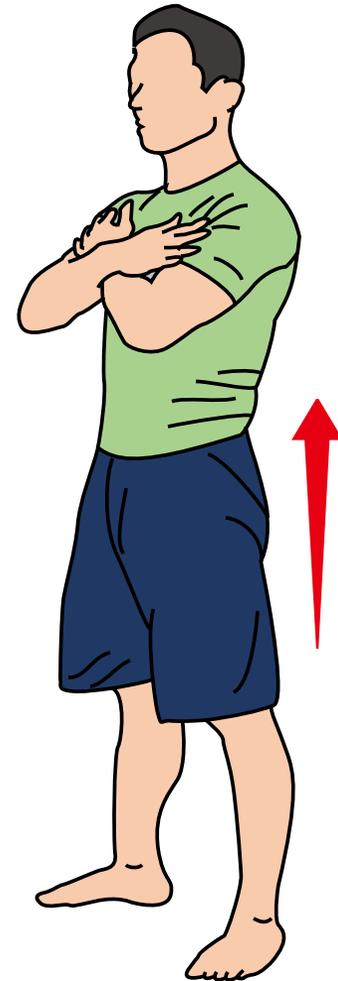
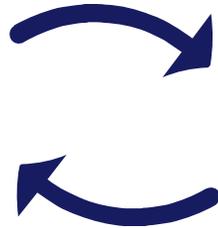
目的 大腿四頭筋、ハムストリングスの筋力強化

回数 左右15回×3セット



つま先より膝を後ろに

背中を真っ直ぐに



①両腕を組んで膝の曲げ伸ばしを繰り返す

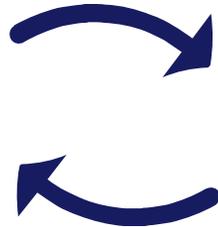
※お尻を後ろに突き出して背中を真っ直ぐに

膝関節の屈伸可動域拡大練習：座位

目的 大腿四頭筋の筋力強化、膝関節可動域向上

回数 左右15回×3セット

体を丸めないように



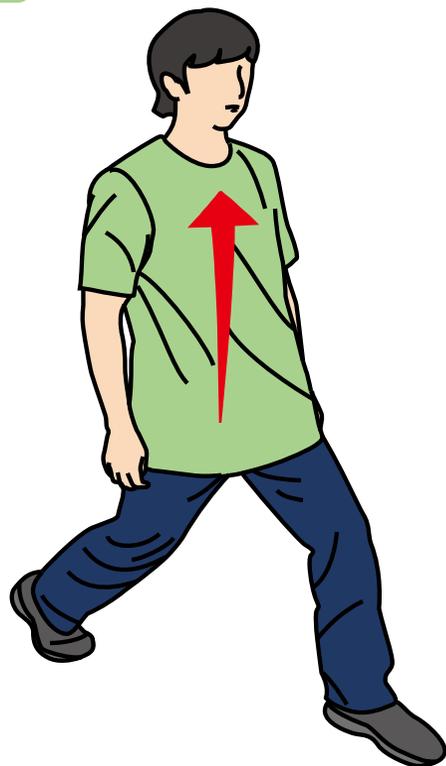
つま先を真っ直ぐ伸ばす

①膝の曲げ伸ばしを繰り返す

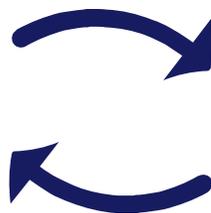
片脚屈伸運動 (フロントランジ)

目的 大腿四頭筋の筋力強化

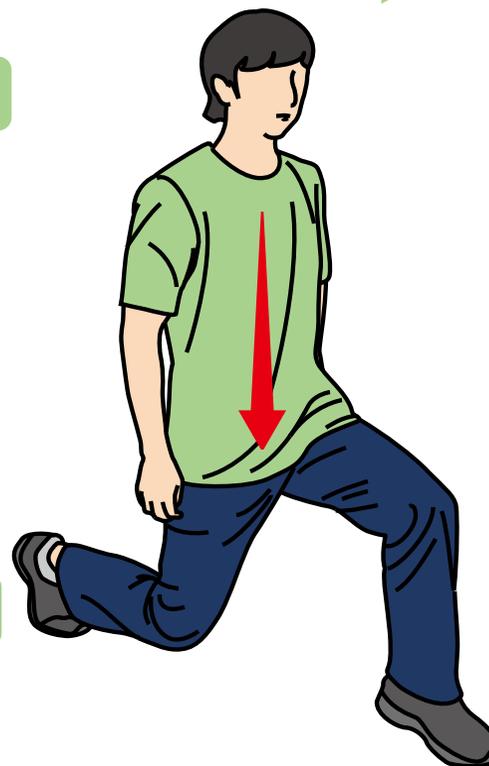
回数 左右15回×3セット



体を反らさないように



お皿の向きを真っ直ぐに



体が片方に寄らないように

①片足を前に出し、膝の曲げ伸ばしを繰り返す